

dolní polovinu.

Smáčení se provádí každodenně, nejlépe ráno po rozcvičce. Teplota vody se vždy po několika dnech snižuje zhruba o 1 °C, během 1 - 2 měsíců k 20 °C. Na této úrovni je pak možno setrvat nebo přejít ke sprchování.

Sprchování se děje pomocí sprchy s mísicí baterií, umožňující nastavit žádanou teplotu. Zvláště výhodné jsou termostatické mísicí baterie, které nastavenou teplotu udržují. Možné je i použití kropicí konvice. Poněvadž ochlazení těla je zde pronikavější, začíná se znovu vodou příjemně teplou (kolem 30 °C) krátkým prohřátím těla (asi 1 minutu) a pak přejdeme na chladnější vodu příslušné teploty. Voda má stékat rovnoměrně po celém povrchu těla po dobu 2 minut, potom se pokožka dobře vysuší a promasíruje a dítě se ihned obleče. Teplota vody se obdobně jako při smáčení postupně snižuje vždy po několika dnech zhruba o 1 °C až ke 20 °C. Po dosažení této úrovně již na ní obvykle setraváme. Během každého postupu k nižším teplotám důsledně dbáme na pocity dítěte, případně ponecháváme na dítěti, aby si teplotu vody i délku sprchování určilo samo. Při dobrém zdravotním stavu a ochotném přístupu dítěte můžeme po dokonalé adaptaci sestoupit i poněkud pod 20 °C.

Při tomto intenzivním způsobu obzvláště záleží na každodenní soustavnosti. Při akutních chorobách (včetně rýmy, kašle apod.) se otužování přeruší a po plném uzdravení se znovu začíná s mírnějšími, pro dítě příjemnými teplotami. Také po jakékoliv jiné delší přestávce, tj. několikátýdenní, se vracíme k teplejší vodě, neboť vypěstovaný návyk po přerušení procedur poměrně rychle ustupuje. Náhlý návrat stejně jako příliš rychlý postup k nízkým teplotám by vedle nelibosti a odporu dítěte mohl přivodit i nachlazení.

K procedurám aplikujícím na povrch těla studenou vodu patří také **saunování**. Je založeno na střídání pobytu v horkém suchém vzduchu (až ke 100 °C), vyvolávajícím intenzivní pocení, s šokovým zchlazováním ve studené lázni. Výsledkem je příjemná únava a celkové tělesné i duševní uvolnění. Saunování se rozšířilo do ostatních zemí z Finska, kde je tradičně užíváno jako způsob očisty těla (odpovídající našemu koupání ve vaně). Zvýšení odolnosti proti nakažám, uváděné propagátory sauny, nebylo přesvědčivě prokázáno. Extrémně náhlé přechody do kontrastních teplot jsou nepřírozené, vedou k velkým výkyvům krevního tlaku a mohou u dětí se skrytými

oběhovými vadami a zejména pak u starších osob vést k nežádoucím, i nebezpečným reakcím. Zdravotní význam saunování je u nás často přeceňován a zapomíná se, že existují mnohem jednodušší, levnější, všeobecně dostupnější a bezpečnější způsoby upevňování zdraví.

ZÁVĚREM - NAJDEME SI ČAS?

V dnešním uspěchaném světě mnohý rodič namítne, že na takové hračky s rozcvičkami, teploměry a vodními kouzly prostě nemá čas, že je to asi dobrá teorie, ale v praktickém životě těžko uskutečnitelná. Možná, že se nad tím spíše zamyslí, jestliže jeho dítě onemocní a on si uvědomí, že tomu mohl pravděpodobně zabránit. Možná, že půjde do sebe a nějaký ten čas a ochotu, alespoň pro některé méně náročné otužovací postupy, přece jen nalezne. A začne-li, zjistí, že nejen pomáhá upevnit dítěti zdraví, ale že chvíle strávené při otužovacích procedurách jsou další příjemnou příležitostí ke společným radostem a k upevňování vzájemných citových vztahů. Takových příležitostí se v dnešních rodinách leckdy nedostává a vlastně jich není nikdy dost.



Otužování dětí předškolního věku

Autor prof. MUDr. Jaroslav Kotulán, CSc.

Recenzent doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc.

Grafický návrh Luděk Rohlík

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Vytiskl Grafex Mělník

1. vydání, Praha 1996

© Státní zdravotní ústav
Neprodejné

Otužování dětí předškolního věku

JSOU NEMOCI Z NACHLAZENÍ NEVINNÉ?

Nejčastějším onemocněním předškolních dětí jsou akutní virové infekce dýchacích cest, tzv. **nemoci z nachlazení** (rýmy, záněty nosohltanu, hrtanu, průdušek a případně i plic). Přinášejí trápení dítěti a starosti rodičům. I když jsou většinou krátkodobé, nejsou vzácné ani případy delšího průběhu a přitížení komplikacemi, zejména středoušními záněty. Příliš často opakované infekce tohoto typu také značně oslabují imunitní odolnost dítěte a hrozí rozvojem chronických zánětů průdušek, u některých dětí i průduškového astmatu.

PODSTATA OTUŽOVÁNÍ

Prochlazení těla, např. při nedostatečném oblečení v chladném prostředí nebo při zmoknutí, je mnohdy podnětem ke vzniku rýmy, zánětu průdušek nebo jiného akutního onemocnění dýchacích cest. Příčinou je značné snížení teploty periferních částí těla a také dýchacích sliznic a tím usnadněné pronikání virů do organismu.

Záleží ovšem na tom, jak **dokonale** je organizmus člověka schopen **udržovat tělesnou teplotu**. U lidí choulolistivých dojde ke snížení teploty vnitřního prostředí a sliznic i při nevelkém ochlazení, lidé otužilí naopak udrží vnitřní teplotu i při značných chladových zátěžích.

Zdravý člověk je schopen dosáhnout v udržování tělesné teploty vysoké dokonalosti. Dokazují to příklady sportovních otužilců, každoročně předvádějících o Vánocích plavecké výkony v polozamrzlých zimních řekách. Tuto schopnost získali celoročním plánovitým otužováním. Odměnou je jim vedle radosti ze sportovního výkonu i upevněné zdraví - prakticky např. neznají choroby z nachlazení.

Neklademe si ovšem za cíl, aby lidé všeobecně dosahovali takové tepelně regulační dokonalosti. Naprostá většina dnešních lidí však upadla do druhého extrému. Žijí v málo proměnlivé teplotě uměle vyhříváných prostor, zevnímu chladnému prostředí se vystavují jen někdy, nakrátko a v dokonale izolujícím oblečení. Schopnost reagovat pružně a pohotově na chladové podněty je u nich minimální. Nechávajíc tak nevyužitou jednu z možností zvyšování své odolnosti.

U malých dětí se schopnost dokonale udržovat tělesnou teplotu teprve vyvíjí. Nedostatečně je rozvinuta u novorozence a kojence, později je již přístupná ke značnému zdokonalování. Výsledek záleží na charakteru a frekvenci chladových podnětů, s nimiž se dítě ve svém každodenním životě setkává. Není-li dostatečný, zůstává choulostivé. Vysoké adaptační schopnosti na chlad může naopak dosáhnout záměrným trénováním tepelně regulačních mechanismů - otužováním.

Otužování má vedle zvyšování odolnosti proti nákazám i další zdravotně příznivé stránky: stimuluje látkovou výměnu, celkově aktivizuje, zlepšuje chuť k jídlu a navozuje příjemnou duševní pohodu.

PŘEDEVŠÍM ZABRAŇME ZCHOULOSTIVĚNÍ

Základní zásadou, která by měla být bezpodmínečně dodržena u každého dítěte, je zábrana zchoulostivění přetápěním místností, nedostatečným pobytem na čerstvém vzduchu a nadměrným oblékáním.

Jako nepostradatelné minimum otužování u předškolních dětí můžeme proto jmenovat:

- udržování teploty v obytných místnostech v zimním období na úrovni kolem 20 °C, ne však nad 22 °C; dosahuje se toho jednak regulací vytápění, jednak větráním
- každodenní pobyt na čerstvém vzduchu po dobu

alespoň 3 hodin denně, a to při téměř každém počasí (pouze za mimořádně nepříznivých povětrnostních podmínek, jako jsou vichřice, prudký déšť nebo teploty pod -10 °C, může být pobyt venku zkrácen či zcela vynechán)

- přiměřené oblékání v místnostech i venku podle aktuálních podmínek tak, aby v nutné míře chránilo před chladem, nikoli však nadměrně; dospělí by měli účelně přizpůsobovat oblečení dítěte každé změně teplotních podmínek (při ochlazování i oteplování) a spíše hledět, která součást oděvu je zbytečná, než co by dítěti ještě navlékli.

SPECIÁLNÍ OTUŽOVACÍ PROCEDURY

Podstatné zdokonalení tepelně regulačních mechanismů je možno u předškolních dětí dosáhnout soustavným navýkáním na chladové podněty. Je k tomu možno využívat jednak působení chladného vzduchu, jednak chladné vody.

Hned v úvodu si připomeňme zásady takového otužování. Vyžaduje především každodenní soustavnost. Občasné nárazové vystavení dítěte příliš intenzivnímu chladu by vedlo spíše k nachlazení než k otužení. Navozuje též u dětí nelibost až odpor.

Druhou základní zásadou je postupnost, tedy poznenáhlé zvyšování náročnosti otužovacích procedur. Ke kontrole postupu jsou proto nezbytné i teploměry pro měření teploty vzduchu a vody.

Veškeré otužovací procedury je nutno provádět tak, aby je děti prožívaly s radostí nebo alespoň bez nelibosti. V žádném případě neotužujeme dítě přes jeho odpor. Postup upravujeme vždy podle reakce dítěte. Zvláštní opatrnost je nutná u dětí, které se soustavným otužováním začínají. Důležitá je i vhodná motivace: vyložíme jim, že otužování přispěje k tomu, aby byly zdravé, odolné a výkonné. Mezi sourozenci nebo v dětských kolektivech je možno k posílení motivace využít i prvek soutěživosti.

OTUŽOVÁNÍ VZDUCHEM

Otuživý vliv chladného vzduchu, o němž jsme se již zmínili při požadavku na pobyt dětí venku, můžeme dále posílit navýkáním dítěte na spánek při otevřeném okně i v chladném ročním období, který vedle otuživého působení

podporuje i hloubku spánku a vydatnost spánkového odpočinku. Podmínkou je ovšem postupnost návyku (s kontrolou teplot), nejlépe od počátku podzimního období, a samozřejmě i přiměřená tepelná ochrana vhodnými lůžkovinami. V zimě regulujeme teplotu v ložnici rozsahem pootevírání oken nebo jejich ventilačních křídel.

Otuživý účinek chladného vzduchu je tím výraznější, čím je vzduch chladnější a čím větší část pokožky je mu vystavena. Vliv nárazů chladných vzduchových proudů na obnažený povrch těla využíváme při otužování formou tzv. vzdušných lázní.

Je to např. provádění ranní rozvíčky v minimálním oblečení (jen v trenýrkách, při nižších teplotách i v tílku) venku nebo při otevřeném okně, a to i v chladném ročním období. Začíná se rovněž od podzimu, zásadou je opět soustavnost a postupnost. Vzdušná lázeň trvá asi 10 minut a musí být vždy spojena s čilým tělocvikem a běháním. Při nízkých teplotách nebo při nepříznivých reakcích dítěte (výrazný pocit zimy, chladový třes aj.) se doba lázně zkracuje. Při příjemnějších teplotách a u navykých dětí může být naopak delší. Začíná se od úrovně pokojových teplot a pak se teplota vzduchu zvolna snižuje (v průměru asi o 1 °C vždy po 3 - 4 lázních), v předškolním věku k 15 °C a u silných otužilých dětí i níže (do 10 °C). V zimním období teplotu regulujeme pootevíráním oken v místnosti, v níž se rozvíčka provádí. Po vzdušné lázni musí vždy ihned následovat přechod do vytopeného prostředí a sezóně odpovídající oblečení.

OTUŽOVÁNÍ VODOU

Při otužování vodou je účinek na organismus velmi intenzivní, neboť chladná voda odebírá tělu až 30krát více tepla než vzduch téže teploty. Tento typ otužování se proto hodí jen pro zcela zdravé děti a chladová zátěž musí být zvyšována jen zvolna.

Začíná se mírnější formou, tj. smáčením celého těla vodou, zpočátku příjemně vlažnou (mezi 30 °C a 34 °C tak, aby ji dítě dobře snášelo). Navlhčenou a mírně vyždímanou žínkou se svlažují postupně jednotlivé části těla (obličej a krk, horní končetiny, trup, dolní končetiny) a ihned se vždy dobře vysuší třecím ručníkem. U citlivějšího dítěte můžeme začít jen smáčením horní poloviny těla a postupně pak přecházet i na